

## HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA DOSEN DI SUATU FAKULTAS

**Ella Marliani Pertiwi\*), Hanifa Maher Denny \*\*), Baju Widjasena\*\*)**

\*) Mahasiswa Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja FKM UNDIP

\*\*) Dosen Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja FKM UNDIP

e-mail: [ellapertiwi@gmail.com](mailto:ellapertiwi@gmail.com)

### ABSTRACT

*Universities are the main pillar in the education system that is as a supporter of qualified human resources (HR). Therefore, lecturers are important components that determine whether a higher education is developed in academics or not. The number of demands and responsibilities that the lecturers should take, plus the environmental conditions and other triggering factors if the lecturers cannot adapt themselves then this will give pressure to the lecturers which will cause stress. The purpose of this research is to know the existence of the relation between mental workload and work stress of lecturers at Faculty, X University. This research used Cross Sectional design. The population is the lecturers in Faculty X, X University in Semarang. The sample taking was done by total sampling technique, the sample in the research was 50 respondents. The independent variable is mental workload and the dependent variable is work stress. Data were collected by using a General Health Questationary (GHQ) -12 questionnaire to measure the work stress, while to measure the mental workload, it used questionnaires referring to NASA-TLX. The data obtained were analyzed by using Product Moment Pearson statistic test with the significance level of  $p = 0,05$ . The results showed that there is a relation between workload and work stress ( $p$  value: 0.25). The researcher suggested the Faculty to do mapping for lecturers' workload in order to make it more structured.*

**Keywords** : Lecturers, workload, work stress

### PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan pilar utama dalam sistem pendidikan yaitu sebagai penyangga sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas.<sup>1</sup> Oleh karena itu, dosen merupakan komponen penting yang penentu maju tidaknya sebuah universitas dalam bidang akademik. Dosen memiliki peran, tanggung jawab dan tugas untuk menentukan sistem pembelajaran yang tepat dan membentuk sumber daya tangguh yang ada dalam diri setiap mahasiswa untuk keberhasilan mahasiswa nantinya dalam persaingan di dunia kerja, mampu

mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta menghasilkan intelektual, ilmuwan, dan/atau profesional yang berbudaya dan kreatif, toleran, demokratis, berkarakter tangguh, serta berani membela kebenaran untuk kepentingan bangsa.<sup>2</sup>

Tugas utama dosen selain menyelenggarakan pendidikan yaitu melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Khusus ditinjau dari aspek profesi seorang dosen, bahwa seorang dosen profesional dituntut sejumlah persyaratan, antara lain memiliki kualifikasi

pendidikan profesi dan kompetensi keilmuan, memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik dengan anak didiknya, mempunyai jiwa kreatif dan produktif, mempunyai etos kerja dan komitmen yang tinggi terhadap profesinya serta selalu melakukan pengembangan diri secara terus-menerus.<sup>3</sup> Mayoritas tingkat pendidikan yang dimiliki oleh setiap dosen fakultas X yaitu lulusan S2 bergelar magister, S3 bergelar doktor sampai dosen yang bergelar profesor. Hal ini menandakan bahwa dosen-dosen yang ada merupakan dosen-dosen yang mempunyai kompetensi dan kemampuan terbaik. Dosen-dosen terbaik tersebut dipilih secara selektif dengan tujuan agar kualitas pengajaran tetap terjaga.

Beban kerja dosen merupakan frekuensi kegiatan rata-rata dari masing-masing pekerjaan dalam jangka waktu tertentu yang diterima oleh dosen. Beban kerja yang dialami dosen meliputi beban kerja fisik maupun mental. Sehnert (1981) dalam Handoyo (2001) tanda - tanda stres yang dialami berkaitan dengan tingkat beban kerja yaitu: jika terlalu sedikit beban, maka akan tampak kebosanan, berlalu mampu dalam pekerjaan, apatis, tidur yang tak menentu dan terganggu, lekas marah, menurunnya semangat kerja, perubahan dalam nafsu makan, kelesuan, sikap yang negatif. Namun jika terlalu banyak beban, maka akan tampak hubungan yang tegang, insomnia (tidak dapat tidur), penilaian yang tidak baik, kesalahan yang meningkat, keragu-raguan, pengunduran diri, ingatan yang berkurang.<sup>4</sup> Sesuai dengan Undang-Undang 12 Tahun 2012 beban kerja yang harus dilaksanakan dosen paling sedikit sepadan dengan 12 (dua belas) SKS dan paling banyak 16 (enam belas) SKS pada setiap

semester sesuai dengan kualifikasi akademik.<sup>2</sup>

Pelaksanaan tugas utama dosen ini perlu dievaluasi dan dilaporkan secara periodik sebagai bentuk akuntabilitas kinerja dosen kepada para pemangku kepentingan.<sup>2</sup> Selain itu, ada juga kegiatan lain yang harus dijalankan dosen, misalnya memegang jabatan struktural dan menjadi anggota panitia atau kelompok kerja yang menjalankan kegiatan untuk fakultas ataupun universitas.<sup>5</sup> Dalam menjalankan tugasnya, seringkali pekerjaan harus dilakukan dosen di luar jam kerja. Ini berarti, pekerjaan seorang dosen merupakan pekerjaan yang kompleks.<sup>6</sup>

Banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan dosen, ditambah kondisi lingkungan dan faktor pencetus lainnya apabila dosen tidak dapat menyesuaikan diri maka hal ini akan memberikan tekanan/ketegangan bagi dosen yang akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang yang disebut stres.<sup>7</sup>

juga Sebuah penelitian di China yang dilakukan Universitas China 22,3% dosen mengalami stres kerja, sedangkan penelitian di United Kingdom University menyatakan 47% dosen mengalami stres kerja.<sup>8</sup> hal yang sama terjadi di Indonesia pada studi kasus yang dilakukan oleh Kusnadi yang meneliti mengenai hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada dosen menyatakan menghasilkan nilai korelasi antara beban kerja terhadap stres kerja bernilai 0,782 dengan tingkat kepercayaan 95%.<sup>9</sup> Di Jawa Timur, penelitian tentang stres kerja di Universitas Surabaya dari 90 responden yang mengalami stres kerja, 42,3% disebabkan oleh beban kerja, 22,7% karena

lingkungan pekerjaan, 17,7% karena masalah pribadi dan sisanya 17,7% karena masalah lain.<sup>10</sup> Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja sangat dipengaruhi oleh adanya beban kerja pada dosen karena berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan beban kerja sebagai faktor terbesar yang mempengaruhi adanya stres kerja.<sup>11</sup>

Tingkat stres yang tertinggi sesuai jumlah kasus yang berhubungan dengan pekerjaan stres, depresi atau kecemasan adalah tenaga medis dan pekerja sosial, pendidikan dan administrasi publik dan pertahanan. Sedangkan pekerjaan yang termasuk memiliki tingkat stres, depresi atau kecemasan yang tinggi yaitu profesional kesehatan (perawat), pengajar dan profesional pendidikan.<sup>11</sup>

Banyaknya jumlah mahasiswa dan terbatasnya tenaga pengajar di Fakultas X Universitas X Semarang akan lebih memicu terjadinya stres di lingkungan kerja yang akan mengakibatkan terjadinya penurunan kinerja para tenaga pengajar. Jumlah mahasiswa yang terdaftar dari tahun ketahun mengalami peningkatan terbukti pada tahun 2011 mahasiswa aktif sebanyak 350 dan pada tahun 2012 meningkat menjadi 425 mahasiswa namun tidak dengan dosen. Sebanyak 64 orang tercatat sebagai dosen di Fakultas X Universitas X Semarang namun hanya 50 orang tercatat sebagai dosen aktif. Dengan kurangnya tenaga pengajar di Fakultas X Universitas X Semarang, sehingga setiap staf pengajar harus memegang jabatan lebih dari satu dan secara otomatis akan bertambah beban kerja yang diterima.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan

wawancara terhadap beberapa dosen di Fakultas X Universitas X Semarang diketahui bahwa masing-masing dosen memberi kuliah pada tingkat S1 terhadap setiap kelompok lebih dari 40 mahasiswa selama 1 semester, 1 jam tatap muka per minggu. Bimbingan Tugas Akhir dan S1 terhadap 6 mahasiswa selama 1 semester sama dengan 1 SKS, sesuai dengan peraturan yang ada dosen hanya diperbolehkan membimbing maksimal 6 mahasiswa selama 1 semester atau 1 SKS selama 1 semester atau 1 SKS namun pada kenyataannya masing-masing dosen memberikan bimbingan lebih dari 6 mahasiswa. Memberikan bimbingan magang dan KKN terdiri atas sebanyak-banyaknya 25 mahasiswa, kegiatan yang setara dengan 50 jam kerja per semester.

Dari hasil studi pendahuluan dapat terlihat beban kerja yang dialami dosen cukup tinggi. Dosen menunjukkan gejala stres kerja, beberapa dosen mengeluh insomnia, sebagian dosen sering mengeluh pusing, mengantuk saat mengajar dan mudah marah terhadap sesuatu. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat permasalahan stres kerja yang dirasakan oleh dosen.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik yaitu penelitian yang berupaya mencari hubungan antar variabel, kemudian dilakukan analisis terhadap data yang telah terkumpul.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antar faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja tiap subjek. Penelitian

hanya diobservasi sekali saja, pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan.<sup>12</sup> Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara kuantitatif.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian atau subjek yang diteliti.<sup>13</sup> Jumlah dosen di Fakultas X sebanyak 64 dosen. Sedangkan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini 50 orang dosen yang memenuhi kriteria yang diberikan peneliti. Selain itu metode pengambilan sampel pada penelitian ini akan menggunakan metode *purposive sampling*. Penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui tingkat sebaran data pada dosen Fakultas X Universitas X Semarang.

Variabel bebas (*Independent Variable*) dalam penelitian ini adalah beban kerja. Variabel terikat (*Dependent variable*) penelitian ini adalah stres kerja.

Data dikumpulkan dengan cara pengisian angket. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam pengumpulan data. Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX) untuk pengukuran beban kerja mental. Pembuatan kuesioner mengacu pada point yang ada pada NASA-TLX. Terdiri dari 35 pertanyaan mencakup 10 subvariabel, yaitu beban kerja, kesulitan dalam pekerjaan, tekanan waktu, performance, *sensory effort*, *physical effort*, *frustation level*, *stress level*, kelelahan dan tipe aktivitas. Jumlah skor dari pertanyaan tersebut, memiliki makna 35 – 61 (Sangat Rendah), 62 – 88 (Rendah), 89 – 114 (Tinggi), 115 – 140 (Sangat

Tinggi) dan Angket General Health Questionnaire (GHQ) digunakan untuk mengukur stres kerja di lingkungan kerja. skoringnya dengan cara pembagian sebagai berikut 0-12 (tidak mengalami stres kerja), 13-24 (mengalami stres tingkat rendah), 25-36 (mengalami stres tingkat tinggi)

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Data yang didapatkan terlebih dahulu diuji normalitasnya. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang digunakan dalam penelitian, berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Uji normalitas data yang dilakukan menggunakan Uji *Saphiro Wilk* karena jumlah responden <50 orang lalu dilakukan uji *Korelasi Product Moment* untuk menganalisis data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Beban kerja mental berpotensi menjadi sumber stres ditempat kerja. Bekerja dibawah tekanan waktu untuk mencapai target merupakan sumber stres yang sering ada di tempat kerja. Turunnya produktivitas kerja atau bahkan mengakibatkan Penyakit Akibat Kerja dikarenakan beban pekerjaan yang melampaui kapasitas kerja.

Dalam penelitian ini, beban kerja mental yang dialami dosen yaitu dalam tingkatan tinggi sebanyak 24 responden (48%), sangat tinggi sebanyak 15 responden (30%) sedangkan yang termasuk kategori beban kerja rendah hanya ada 8 responden (16%).

Distribusi frekuensi jawaban responden tentang beban kerja mental dosen pada pernyataan saya bekerja lebih dari 8 jam sehari



terdapat 13 responden (26%) yang menjawab setuju dan 15 responden (30%) menjawab sangat setuju. Selain itu untuk pernyataan saya bekerja lebih dari 5 hari kerja dalam seminggu responden yang mengatakan setuju ada 13 responden (26%) dan yang menyatakan sangat setuju terdapat (40%). Hal ini menunjukkan banyaknya aktivitas atau tuntutan tugas yang diterima dosen.

Sesuai Undang-Undang Nomor 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan yaitu untuk karyawan yang bekerja 6 hari dalam seminggu, jam kerjanya adalah 7 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu. Sedangkan untuk karyawan dengan 5 hari kerja dalam 1 minggu, kewajiban bekerja mereka 8 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu.

Pada pernyataan membimbing skripsi lebih dari 6 mahasiswa selama satu semester dan mengajar lebih dari 16 SKS tiap semester ada 22 responden (44%) yang menjawab setuju dan sangat setuju ada 11 responden (22%). Hal ini melebihi standar yang telah ditetapkan pemerintah.

Beban kerja dosen yang telah diatur dalam undang-undang antara lain merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran, melakukan evaluasi pembelajaran, penelitian, tugas tambahan, membimbing dan melatih mahasiswa, dan melakukan pengabdian masyarakat.

Mengajar bisa menjadi pekerjaan yang *stressfull*, traumatik dan penuh tekanan seperti yang dikatakan Claire Hayes dalam buku *Stress Relief for Teacher The "Coping Triangle"*. Namun yang terpenting yaitu bagaimana cara melakukan sesuatu yang konstruktif

agar dapat mengatasi kondisi tersebut.

Dalam penelitian ini, didapatkan bahwa responden yang mengalami stres sangat rendah sebanyak 4 responden (8%), stres rendah 8 responden (16%), mengalami stres tinggi sebanyak 26 responden (52%) dan mengalami stress sangat tinggi terdapat 12 orang (24%).

Pembagian umur responden dikategorikan menurut Elisabeth B. Hurlock yaitu dewasa dini 20-40 tahun dan dewasa madya 41-60 tahun, menurut penelitian total sampel dosen aktif di Fakultas X sebanyak 8 responden (16%) termasuk dalam usia dewasa dini dan 42 responden (84%) termasuk dalam usia dewasa madya.

Tenaga kerja dengan umur dewasa akan semakin mampu menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, semakin mampu berfikir rasional, semakin mampu mengendalikan emosi, semakin toleran terhadap pandangan dan perilaku yang berbeda darinya dan semakin dapat menunjukkan kematangan intelektual dan psikologisnya.

Jenis kelamin dosen Fakultas X mayoritas adalah perempuan yaitu sebesar 26 % sedangkan 24 % adalah laki-laki. Secara umum perempuan mempunyai kekuatan fisik 2/3 dari kemampuan fisik atau kekuatan otot laki-laki tetapi dalam hal tertentu perempuan lebih teliti dari laki-laki. Oleh karena itu, untuk mendapatkan daya kerja yang tinggi, maka harus diusahakan pembagian tugas antara laki-laki atau perempuan sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan masing-masing.<sup>11</sup>

Studi-studi psikologi menemukan bahwa perempuan bersedia untuk mematuhi wewenang daripada laki-laki dan laki-laki agresif serta lebih besar kemungkinannya dalam memiliki pengharapan untuk sukses.

Perempuan mempunyai tanggung jawab yang tinggi terhadap peran di rumah, baik dalam pekerjaan rumah (menyapu, mencuci, dan memasak) maupun sebagai ibu bagi anak-anaknya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pekerja di Thailand, ditemukan pada laki-laki memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan perempuan yang dipengaruhi oleh iklim lingkungan yang tidak nyaman.

Masa kerja adalah jangka waktu dimana seseorang telah menjalani pekerjaan tersebut. Masa kerja dapat mempengaruhi kinerja positif ataupun negatif. Dampak positif dapat pada pekerja apabila semakin lama masa kerja personil semakin berpengalaman dalam melaksanakan tugasnya dan sebaliknya akan memberikan dampak negatif bila semakin lama masa kerja akan timbul kebosanan pada tenaga kerja. Seorang pekerja yang telah lama bekerja di perusahaannya dengan suasana lingkungan kerja yang nyaman, terutama mendapat penghormatan yang penuh dari atasannya akan cenderung lebih betah berada dalam pekerjaan tersebut. Mereka yang telah merasakan kenyamanan dalam bekerja dapat terbebas dari segala perasaan tertekan dan stres ketika menjalankan pekerjaan mereka. Lamanya masa kerja seorang pegawai dalam suatu instansi dapat menimbulkan kebosanan karena pekerjaan yang monoton dari tahun ke tahun sehingga secara tidak langsung dapat mengalami stres.

Masa kerja pada penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu  $< 5$  tahun dan  $> 5$  tahun.

Hasil penelitian berdasarkan hasil distribusi frekuensi bahwa sebanyak 96 % memiliki masa kerja lama. Hal itu dilihat dari masa kerja dosen tersebut yang sebagian besar bekerja menjadi dosen  $> 5$  tahun. Hasil penelitian juga menunjukkan hasil distribusi frekuensi bahwa sebanyak 4 % memiliki masa kerja baru ( $\leq 5$  tahun). Dilihat dari masa kerja responden tersebut dimana masa kerja lama telah memiliki pengalaman dan pemahaman untuk penyesuaian terhadap masalah-masalah yang ada dalam pekerjaannya sehingga lebih tahan sedangkan untuk masa kerja baru membutuhkan adaptasi yang lebih lama dalam mengatasi *stressor*.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Korelasi *Person Product Moment* diketahui bahwa ada hubungan beban kerja mental dengan stres kerja. Nilai *p value* yaitu 0.025 menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dan nilai *r* yaitu 0,317 menunjukkan korelasi lemah yang berarti bahwa faktor beban kerja mental merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya stres kerja. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin besar beban kerja mental maka semakin besar pula stres kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Miqdad A Kunadi tentang Hubungan antara Beban Kerja dan *Self-Efficacy* dengan Stres kerja pada Dosen Universitas X menyatakan bahwa terdapat nilai signifikan antara korelasi  $0,782 > 0,3$  yang berarti bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja.<sup>9</sup>

Pada pertanyaan saya bekerja lebih dari 5 hari dalam seminggu 20 (40%) dosen mengatakan sangat setuju, pertanyaan saya sering mengantuk ketika mengajar ada 18 (38%) dosen juga mengatakan sangat setuju. dan dosen yang menjawab setuju pada pertanyaan saya membimbing skripsi lebih dari 6 Mahasiswa selama satu semester ada 22 dosen (44%). Sedangkan untuk pertanyaan positif yaitu saya selalu mendapatkan perlakuan baik dari atasan, rekan kerja dan mahasiswadosen yang menjawab pertanyaan ada 58%.

Ashfort mengemukakan bahwa beban kerja merupakan penyebab stres yang signifikan yang memunculkan jenis reaksi psikologi yang merusak dan menumbuhkan gejala *burnout*. Beban kerja mental dosen Fakultas X Universitas X Kota Semarang secara kuantitatif dapat dilihat banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan. Beban kerja yaitu dituntut merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran, melakukan evaluasi pembelajaran, membimbing dan melatih melakukan penelitian, melakukan tugas tambahan, serta melakukan pengabdian kepada masyarakat. Beban kerja sekurang-kurangnya sepadan dengan 12 (dua belas) satuan kredit semester dan sebanyak-banyaknya 16 (enam belas) satuan kredit semester.

Beban kerja mental yang terlalu tinggi dapat menyebabkan rendahnya produktivitas kerja hal ini dapat mengakibatkan dosen harus dapat mengatur waktu, sehingga tanggung jawab dan sasaran kerja yang ada terhambat dan dapat mengakibatkan terjadinya stres akibat kerja.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dijabarkan

sebelumnya dan berdasarkan hasil statistik analisis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dosen Fakultas X Universitas X Kota Semarang.

Oleh karena itu perlu pengendalian agar dosen bisa mencegah terjadinya stres di tempat kerja. Untuk mengatasi keluhan tentang beban kerja mental dapat dilakukan dengan mendesain ulang pekerjaan. Desain ulang pekerjaan dilakukan untuk mengatur jumlah beban kerja yang disesuaikan dengan kemampuan mental pekerja. Pengaturan beban kerja dilakukan oleh atasan kepada pekerja saat perencanaan pekerjaan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik individu seperti umur sebagian besar berusia 41 sampai 60 yaitu 42 responden (84%), sebagian besar Dosen Fakultas X Universitas X Kota Semarang adalah perempuan dengan jumlah 26 orang (52%), masa kerja sebagian besar dosen diatas 5 tahun sebesar 48 responden (96%)
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat Beban Kerja Mental dalam tingkatan Tinggi yaitu 24 responden (48%)
3. Sebagian besar dosen mengalami stres tinggi yaitu 26 responden (52%)
4. Terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja. Semakin besar beban kerja yang diterima maka semakin besar pula mengalami stres kerja

Saran bagi Fakultas dan Dosen, yaitu:

1. Perlu adanya komunikasi yang lebih harmonis dengan sesama dosen yang memiliki peran dan tanggung jawab terkait.
  2. Pemimpin dalam hal ini Dekan Fakultas perlu melakukan motivasi serta menyampaikan indikator kinerja dosen selain itu memberikan pemetaan jangka pendek, menengah dan jangka panjang dalam karir dosen.
  3. Beban mental yang berlebih ataupun monoton dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi maka tiap bagian peminatan melakukan pemetaan beban kerja dan tiap dosen harus dapat mengatur beban kerja sesuai jumlah yang direncanakan serta upaya pemberian insentif/ remunerasi yang lebih layak bagi dosen yang terpaksa mengerjakan beban kerja lebih.
  4. Dosen diharapkan lebih dapat mengatur pola kegiatan sehari-hari seperti kapan harus beristirahat dan melaksanakan pekerjaan agar tidak mengalami kelelahan.
- Saran Bagi Peneliti Selanjutnya adalah dapat menggunakan metode wawancara mendalam pada responden agar informasi-informasi dapat tergali dan perlunya informasi mengenai faktor eksternal yang dapat mengakibatkan stres pada dosen.
- DAFTAR PUSTAKA**
1. Sumarjoko B. *Kontribusi Kepemimpinan dan Budaya Organisasi Melalui Kompetensi Terhadap Peran Dosen dalam Penjaminan Mutu PTS Se-Karesidenan Surakarta*. Jurnal Varia Pendidikan, Vol. 22, No. 2010.
  2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
  3. Djamarah, Syaiful Bahri. 2000. *Guru dan Anak Didik, Dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta. Rineka Cipta
  4. Handoyo, Seger. 2001. *Stres pada Masyarakat Surabaya*. Jurnal Insan Media Psikologi. Subaya : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
  5. Singapore Press Holding & Singapore Ministry of Education. 1993. *Singapore Career Guide 1994*. Singapore: Singapore Press Holding Ltd.
  6. Seniaty, Liche. *Pengaruh Masa Kerja, Trait Kepribadian, Kepuasan Kerja, dan Iklim Psikologis Terhadap Komitmen Dosen Pada Universitas Indonesia*. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Vol 10, No. 2. Desember 2006.
  7. Handoko, T. Hani. 2001. *Manajemen Personalia & Sumber Daya Manusia* cetakan ke-15, Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta
  8. Chao-Ying, Shen. 2014. *The Relative Study of Gender Roles, and Job Stress and Adversity Quotient*. The Journal of Global Business Management Department of Business Administration, Nanhua University, Vol 10, No. 1. April 2014
  9. Kusnadi, Miqdad Arats. (2014). Hubungan antara Beban Kerja dan *Self-Efficacy* dengan Stres Kerja pada Dosen Universitas X. Surabaya : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya vol 3 no 1 (2014).
  10. Kustono, D.dkk. 2010. *Pedoman Beban Kerja Dosen dan Evaluasi Pelaksanaan*



- Tridharma Perguruan Tinggi.*  
Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
11. Hart, S.G & Staveland, L.E., 1988. *Development of NASA-TLX (Task Load Index): Result of Empirical and Theoretical Research.* Human Mental Workload. Elsevier.
  12. Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta
  13. Budiarto, Eko. *Biostatistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat.* EGC. Jakarta. 2001.

